



Rohkostschiffchen mit Joghurtdressing

 Dauer
25 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Stangensellerie	100 g
Chicorée	2 St.
Zitronen	1 St.
Schnittlauch, frisch	1 Bund
Joghurt, natur	200 g
saure Sahne	100 g
Honig	2 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Äpfel, rot	2 St.
Karotten	3 St.
Rote Bete im Glas, Scheiben	200 g

Zubereitung

Stangensellerie waschen und in Scheibchen schneiden. Vom Chicorée 16 große Blätter ablösen, waschen und abtropfen lassen, übrigen Chicorée quer in Streifen schneiden. Zitrone waschen und Saft auspressen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.

In einer Schüssel Joghurt, saure Sahne, Zitronensaft, Schnittlauch, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Äpfel waschen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Karotten schälen und Enden entfernen. Äpfel und Karotten grob raspeln. Rote Bete abtropfen und klein würfeln.

Alles auf Chicoréeblättern verteilen. Mit übrigem Chicorée und Sellerie bestreuen, Dressing darübergeben und sofort servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	234 kcal		
Kohlenhydrate	39 g	Ballaststoff	9 g
Eiweiß	10 g	Fette	7 g